12.009 Čufty na dalmátsky spôsob
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové pliecko	3,50	3,50	4,00	4,00	4,50	4,50	5,50	5,50
hovädzie zadné	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	2,50	2,50
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
mlieko	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00	3.00	3,00
smotana kyslá	0,70	0,70	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
vajcia	5	0,25	8	0,40	12	0,60	15	0,75
pečivo	0,80	0,80	1,20	1,20	1,40	1,40	1,70	1,70
múka hladká	0,70	0,70	1,00	1,00	1,00	1,00	1,20	1,20
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20
cibuľa	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,43	1,00	0,85
rajčina	0,50	0,45	0,90	0,80	1,20	1,08	1,50	1,35
paprika zelená	1,00	0,75	2,00	1,50	2,00	1,50	2,50	1,75
hrášok sterilizovaný b. n.	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,70	0,70
uhorky sterilizované	0,30	0,27	0,50	0,45	0,50	0,45	0,60	0,54
rajčiakový pretlak	0,30	0,30	0,40	0,40	0,45	0,45	0,50	0,50
citróny	0,25	0,10	0,30	0,12	0,40	0,16	0,40	0,16
soľ	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
rasca mletá	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05
paprika červená mletá	0,02	0,02	0,05	0,05	0,05	0,05	0,10	0,10
hmotnosť porcie v g	140		175		205		245	
hmotnosť mäsa v g	50		70		80		90	
hmotnosť šťavy v g	90		105		125		155	

Výrobný postup

Mäso umyjeme vcelku, osušíme, pomelieme na hrubo spolu s pečivom namočeným v mlieku, mierne osolíme, pridáme časť hladkej múky, vajcia, mletú rascu, červenú mletú papriku, všetko dobre premiešame a rozdelíme na rovnaké kúsky. Formujeme hrubšie bochníčky – čufty, ktoré prudko opečieme na horúcom oleji a ukladáme do pekáča, podlejeme troškou vody a zakryté dusíme. Do výpeku pridáme očistenú nakrájanú cibuľu, rajčiakový pretlak, cukor, zaprášime zvyškom múky, zalejeme vodou. Varíme asi 30 minút, pridáme citrónovú šťavu, zjemníme kyslou smotanou, mliekom, dochutíme a prevaríme. Očistenú zelenú papriku nakrájame na rezance, podusíme na oleji, pridáme na rezance pokrájané uhorky, hrášok a očistené, olúpané rajčiaky. Udusené zeleninu pridáme do pripravenej omáčky, ešte 20 minút varíme.
Príloha: cestoviny, dusená ryža.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	784	18	10,9	9,9	1,8	13,	0,7	29,7	1,4	0,04	0,2	0,1	13,1	2,2

		8	3			2				3				
B	1086	261	14,05	13,5	3,1	19,8	1,2	43,6	1,8	0,069	0,2	0,2	24,2	2,6
C	1297	311	16,54	16,8	4,3	22,3	1,3	54,9	2,2	0,087	0,2	0,2	25,7	2,9
D	1583	380	19,34	21,1	5,5	27,0	1,6	74,9	2,5	0,104	0,3	0,2	30,2	3,6